三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（1-2汉A餐）2026年11月16日——11月20日

星期	菜式一	菜式二	菜式三	主食	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	白菜豆腐烧丸子	土豆片炒肉	清炒快菜	米饭 红枣发糕	红豆大米粥	桔子	去皮后尖150 马蹄10 木白菜50 豆腐30 土豆120 青椒20 豇豆50 五花40 快菜110 油10（标二）100 面（富强粉）25	热量977.51Kcal 蛋白质33.19g 脂肪30%钙109.7mg 铁8.09mg 锌2.44mg 视黄醇当量810.13ug 硫胺素0.42mg 核黄素0.24mg 维生素c16.13mg
二	菠萝古老肉	千页豆腐炒肉	豉油粉丝娃娃菜	米饭 馒头	枸杞银耳汤		猪肉150 菠萝80 黄瓜120 千页豆腐80 五花60 青椒20 娃娃菜120 粉丝10 油10(标二）120 面（富强粉）25	热量944.74Kcal 蛋白质32.19g 脂肪30.28% 钙252.21mg 铁4.06mg 锌2.3mg 视黄醇当量83.01ug 硫胺素0.48mg 核黄素0.26mg 维生素c10.08mg
三	红烧肉	肉炒番茄有机花菜	蒜蓉油菜	炒饭 豆沙包	疙瘩汤	酸奶	五花130 鹌鹑蛋50 有机花菜80 五花90 油菜120 油10（标二）120 面（富强粉）25	热量936.13Kcal 蛋白质24.07g 脂肪28.52% 钙229.72mg 铁4.11mg 锌3.25mg 视黄醇当量434.42ug 硫胺素0.54mg 核黄素0.25mg 维生素c31.7mg
四	萝卜炖牛排	西红柿炒鸡蛋	荷塘小炒	米饭 玉米	紫米粥		牛排100 萝卜80 西红柿120 鸡蛋30 藕片120 胡萝卜30 黄瓜20 木耳1 油10(标二)100 面（富强粉）25	热量870.46Kcal 蛋白质37.05g 脂肪24%钙142.2mg 铁4.9mg 锌2.53mg 视黄醇当量500.25ug 硫胺素0.43mg 核黄素0.34mg 维生素c39.87mg
五	红烧排骨	圆白菜炒粉条	松仁玉米	米饭 花卷	菠菜豆腐汤	香蕉	排骨180 土豆50 绿甘蓝90 五花30 玉米粒100 松仁10 油10（标二）120 面（富强粉）25	热量866.46Kcal 蛋白质37.05g 脂肪24%钙142.2mg 铁4.9mg 锌2.53mg 视黄醇当量500.25ug 硫胺素0.43mg 核黄素0.34mg 维生素c39.87mg

一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素B1/mg	维生素B2/mg	维生素 C1/mg
961.06	29.85	29.16	172.68	4.72	2.45	321.72	0.47	0.26	25.4

制表人：杨虎　　营养师：　　食品安全员：

三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（3汉A餐）2026年11月16日——11月20日

星期	菜式一	菜式二	菜式三	菜式四	主食	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	白菜豆腐烧丸子	京酱肉丝	土豆片炒肉	蒜蓉快菜	米饭 红枣发糕	红豆大米粥	桔子	去皮后尖150 马蹄10 木白菜50 豆腐30 里脊90 洋葱30 土豆120 青椒20 豇豆50 五花40 快菜110 油10（标二）100 面（富强粉）25	热量977.51Kcal 蛋白质33.19g 脂肪30%钙109.7mg 铁8.09mg 锌2.44mg 视黄醇当量810.13ug 硫胺素0.42mg 核黄素0.24mg 维生素c16.13mg
二	菠萝古老肉	黄瓜木耳炒肉	千页豆腐炒肉	豉油粉丝娃娃菜	米饭 馒头	枸杞银耳汤		猪肉150 菠萝80 黄瓜120 木耳10 去皮后尖100 千页豆腐80 五花60 青椒20 娃娃菜120 粉丝10 油10（标二）120 面（富强粉）25	热量944.74Kcal 蛋白质32.19g 脂肪30.28% 钙252.21mg 铁4.06mg 锌2.3mg 视黄醇当量83.01ug 硫胺素0.48mg 核黄素0.26mg 维生素c10.08mg
三	红烧肉	孜然肉片	肉炒番茄有机花菜	蒜蓉油菜	炒饭 豆沙包	疙瘩汤	酸奶	五花100 后尖精肉50 土豆30 洋葱80 胡萝卜20 后尖90 有机花菜80 五花90 油菜120 油10（标二）120 面（富强粉）25	热量936.13Kcal 蛋白质24.07g 脂肪28.52% 钙229.72mg 铁4.11mg 锌3.25mg 视黄醇当量434.42ug 硫胺素0.54mg 核黄素0.25mg 维生素c31.7mg
四	萝卜炖牛排	香干炒肉丝	西红柿炒鸡蛋	荷塘小炒	米饭 玉米	紫米粥		牛排120 萝卜80 香干80 香芹20 肉丝20 西红柿120 鸡蛋30 藕片120 胡萝卜30 黄瓜20 木耳1 油10（标二）100 面（富强粉）25	热量870.46Kcal 蛋白质37.05g 脂肪24%钙142.2mg 铁4.9mg 锌2.53mg 视黄醇当量500.25ug 硫胺素0.43mg 核黄素0.34mg 维生素c39.87mg
五	红烧排骨	酱爆肉丁	肉炒绿甘兰	松仁玉米	米饭 花卷	菠菜豆腐汤	香蕉	排骨180 土豆50 黄瓜40 鸡丁80 花生米20 绿甘蓝90 五花30 玉米粒100 松仁10 油10（标二）120 面（富强粉）25	热量866.46Kcal 蛋白质37.05g 脂肪24%钙142.2mg 铁4.9mg 锌2.53mg 视黄醇当量500.25ug 硫胺素0.43mg 核黄素0.34mg 维生素c39.87mg

一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素B1/mg	维生素B2/mg	维生素C1/mg
961.06	29.85	29.16	172.68	4.72	2.45	321.72	0.47	0.26	25.4

制表人：杨虎　　营养师：　　食品安全员：

三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（4-9汉A餐）2026年11月16日——11月20日

星期	菜式一	菜式二	菜式三	菜式四	主食	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	白菜豆腐烧丸子	京酱肉丝	土豆片炒肉	蒜蓉快菜	米饭 红枣发糕	红豆大米粥	桔子	去皮后尖150 马蹄10 木白菜50 豆腐30 里脊90 洋葱30 土豆120 青椒20 豇豆50 五花40 快菜110 油10（标二）100 面（富强粉）25	热量977.51Kcal 蛋白质33.19g 脂肪30%钙109.7mg 铁8.09mg 锌2.44mg 视黄醇当量810.13ug 硫胺素0.42mg 核黄素0.24mg 维生素c16.13mg
二	菠萝古老肉	黄瓜木耳炒肉	千页豆腐炒肉	豉油粉丝娃娃菜	米饭 窝头	枸杞银耳汤		猪肉150 菠萝80 黄瓜120 去皮后尖100 千页豆腐80 五花60 青椒20 娃娃菜120 粉丝10 油10（标二）120 面（富强粉）25	热量944.74Kcal 蛋白质32.19g 脂肪30.28% 钙 252.21mg 铁 4.06mg 锌2.3mg 视黄醇当量83.01ug 硫胺素0.48mg 核黄素0.26mg 维生素c10.08mg
三	红烧肉	孜然肉片	肉炒番茄有机花菜	蒜蓉油菜	米饭 蒸红薯	疙瘩汤	酸奶	五花100 后尖精肉50 土豆30 洋葱80 胡萝卜20 后尖90 有机花菜80 五花90 油菜120 油10（标二）120 面（富强粉）25	热量936.13Kcal 蛋白质24.07g 脂肪28.52% 钙 229.72mg 铁 4.11mg 锌3.25mg 视黄醇当量434.42ug 硫胺素0.54mg 核黄素0.25mg 维生素c31.7mg
四	萝卜炖牛排	香干炒肉丝	西红柿炒鸡蛋	荷塘小炒	米饭 玉米	紫米粥		牛排120 萝卜80 西红柿120 鸡蛋30 香干80 香芹20 肉丝20 藕片120 胡萝卜30 黄瓜20 木耳10 油10（标二）100 面（富强粉）25	热量870.46Kcal 蛋白质37.05g 脂肪24%钙 142.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量500.25ug 硫胺素0.43mg 核黄素0.34mg 维生素c39.87mg
五	红烧排骨	酱爆肉丁	肉炒绿甘兰	松仁玉米	米饭 奶黄包	菠菜豆腐汤	香蕉	排骨180 土豆50 香菇50 土豆80 黄瓜40 鸡丁80 花生米20 绿甘蓝90 五花30 玉米粒100 松仁10 油10（标二）120 面（富强粉）25	热量866.46Kcal 蛋白质37.05g 脂肪24%钙 142.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量500.25ug 硫胺素0.43mg 核黄素0.34mg 维生素c39.87mg

一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素B1/mg	维生素B2/mg	维生素C1/mg
961.06	29.85	29.16	172.68	4.72	2.45	321.72	0.47	0.26	25.4

制表人：杨虎　　营养师：　　食品安全员：

三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（1-2 民族风味餐）2026 年 11 月 16 日——11 月 20 日

星期	菜式一	菜式二	菜式三	菜式四	主食	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	葱爆肉	京酱肉丝	土豆片炒肉	蒜蓉快菜	米饭 红枣发糕	红豆大米粥	桔子	洋葱 40 羊肉 80 鸡胸 90 洋葱 30 土豆 120 青椒 20 豇豆 50 鸡胸 50 快菜 110 油 10(标二）100 面（富强粉）25	热量 977.51Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 30%钙 109.7mg 铁 8.09mg 锌 2.44mg 视黄醇当量 810.13ug 硫胺素 0.42mg 核黄素 0.24mg 维生素 c16.13mg
二	炖羊蝎子	西葫芦炒肉片	千页豆腐炒肉	豉油娃娃菜	米饭 窝头	枸杞银耳汤		羊蝎子 120 西葫芦 90 羊肉 60 千页豆腐 80 鸡腿 60 娃娃菜 120 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 944.74Kcal 蛋白质 32.19g 脂肪 30.28% 钙 252.21mg 铁 4.06mg 锌 2.3mg 视黄醇当量 83.01ug 硫胺素 0.48mg 核黄素 0.26mg 维生素 c10.08mg
三	红烧鸡腿	黄瓜木耳炒肉	肉炒有机花菜	蒜蓉油菜	米饭 紫米馒头	疙瘩汤	酸奶	鸡腿 120 后尖 80 木耳 30 黄瓜 50 鸡蛋 30 胡萝卜 20 羊肉 60 有机花菜 80 羊肉 50 油菜 120 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 936.13Kcal 蛋白质 24.07g 脂肪 28.52% 钙 229.72mg 铁 4.11mg 锌 3.25mg 视黄醇当量 434.42ug 硫胺素 0.54mg 核黄素 0.25mg 维生素 c31.7mg
四	萝卜炖羊排	干煸肉丝	西红柿炒鸡蛋	炝炒藕片	米饭 玉米	紫米粥		羊排 150 萝卜 80 西红柿 120 鸡蛋 30 藕片 120 油 10（标二）100 面（富强粉）25	热量 870.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24%钙 142.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg
五	孜然肉片	酱爆肉丁	肉炒绿甘蓝	松仁玉米	米饭 花卷	菠菜豆腐汤	香蕉	羊肉 40 洋葱 60 蒜苔 20 黄瓜 70 鸡胸 50 绿甘蓝 90 鸡腿 30 玉米粒 100 松仁 10 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 866.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24%钙 142.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg

一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素 B1/mg	维生素 B2/mg	维生素 C1/mg
961.06	29.85	29.16	172.68	4.72	2.45	321.72	0.47	0.26	25.4

制表人：杨虎　　营养师：　　食品安全员：

三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（3-9 民族风味餐）2026 年 11 月 16 日——11 月 20 日

星期	菜式一	菜式二	菜式三	菜式四	主食	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	葱爆肉	京酱肉丝	土豆炒肉	蒜蓉快菜	米饭 红枣发糕	红豆大米粥	桔子	洋葱 40 羊肉 80 鸡胸 90 洋葱 30 土豆 20100 鸡胸 50 快菜 110 油 10（标二）100 面（富强粉）25	热量 977.51Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 30%钙 109.7mg 铁 8.09mg 锌 2.44mg 视黄醇当量 810.13ug 硫胺素 0.42mg 核黄素 0.24mg 维生素 c16.13mg
二	炖羊蝎子	西葫芦炒肉片	千页豆腐炒肉	豉油娃娃菜	米饭 窝头	枸杞银耳汤		羊蝎子 120 西葫芦 90 羊肉 60 千页豆腐 80 鸡腿 60 娃娃菜 120 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 944.74Kcal 蛋白质 32.19g 脂肪 30.28% 钙 252.21mg 铁 4.06mg 锌 2.3mg 视黄醇当量 83.01ug 硫胺素 0.48mg 核黄素 0.26mg 维生素 c10.08mg
三	红烧鸡腿	黄瓜木耳炒肉	肉炒番茄有机花菜	蒜蓉油菜	米饭 紫米馒头	疙瘩汤	酸奶	鸡腿 120 后尖 80 木耳 30 黄瓜 50 鸡蛋 30 胡萝卜 20 羊肉 60 有机花菜 80 羊肉 50 油菜 120 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 936.13Kcal 蛋白质 24.07g 脂肪 28.52% 钙 229.72mg 铁 4.11mg 锌 3.25mg 视黄醇当量 434.42ug 硫胺素 0.54mg 核黄素 0.25mg 维生素 c31.7mg
四	萝卜炖牛排	干煸肉丝	西红柿炒鸡蛋	炝炒藕片	米饭 玉米	紫米粥		牛排 100 萝卜 80 西红柿 120 鸡蛋 30 藕片 120 油 10（标二）100 面（富强粉）25	热量 870.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24%钙 142.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg
五	孜然肉片	酱爆肉丁	肉炒绿甘兰	松仁玉米	米饭 花卷	菠菜豆腐汤	香蕉	羊肉 40 洋葱 60 蒜苔 20 黄瓜 70 鸡胸 50 绿甘蓝 90 鸡腿 30 玉米粒 100 松仁 10 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 866.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24%钙 142.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg

一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素 B1/mg	维生素 B2/mg	维生素 C1/mg
961.06	29.85	29.16	172.68	4.72	2.45	321.72	0.47	0.26	25.4

制表人：杨虎　　营养师：　　食品安全员：

三帆中学朝阳学校学生营养餐食谱及营养供给量（4-9 风味 B 餐）2026 年 11 月 16 日——11 月 20 日

星期	风味	汤或粥	水果	食物成分（克）	营养成分
一	红烧排面　蒜苔炒肉 卤莲藕　红枣发糕	红豆大米粥	桔子	排骨 200 土豆 50 尖椒 30 胡萝卜 20 蒜苔 150 肉丝 30 莲藕 200 后尖 20 油 10（标二）100 面（富强粉）2	热量 954.13Kcal 蛋白质 24.07g 脂肪 28.52% 钙 236.72mg 铁 4.11mg 锌 3.25mg 视黄醇当量 434.42ug 硫胺素 0.54mg 核黄素 0.25mg 维生素 c31.7mg
二	麻辣烫　豉油菜心 粘玉米　尖椒回锅肉　馒头	枸杞银耳汤		牛肉丸 100 金针菇 50 蘑菇 50 鱼豆腐 50 鹌鹑蛋 100 大白菜 200 菜心 60 甜玉米 100 后尖 100 莲藕 30 尖椒 80 五花 120 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 981.51Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 30%钙 114.7mg 铁 8.09mg 锌 2.44mg 视黄醇当量 810.13ug 硫胺素 0.42mg 核黄素 0.24mg 维生素 c16.13mg
三	炒饼　香酥鸡腿 小炒肉　蚝油生菜 蒸红薯　蒜苔炒肉	疙瘩汤	酸奶	绿甘蓝 250 绿豆芽 100 鸡蛋 100 鸡腿 250 杭椒 150 五花 120 生菜 180 红薯 200 蒜苔 130 肉丝 20 油 10（标二）120 面（富强粉）25	热量 981.51Kcal 蛋白质 33.19g 脂肪 30%钙 114.7mg 铁 8.09mg 锌 2.44mg 视黄醇当量 810.13ug 硫胺素 0.42mg 核黄素 0.24mg 维生素 c16.13mg
四	五花茄丁面　炖腔骨 清炒菜心 尖椒土豆丝　奶黄包	紫米粥		五花肉 120 茄子 200 腔骨 400 菜心 150 尖椒 40 土豆 150 油 10（标二）100 面（富强粉）25	热量 870.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24%钙 149.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg
五	虾仁炒饭　肉沫豆腐 蒜蓉西兰花　干煸鸡块　玉米	菠菜豆腐汤	香蕉	玉米粒 150 青豆 60 胡萝卜 100 虾仁 150 后尖 90 豆腐 100 西蓝花 130 尖椒 30 洋葱 50 鸡腿 150 红薯 100 油 10（标二）100 面（富强粉）25	热量 870.46Kcal 蛋白质 37.05g 脂肪 24%钙 149.2mg 铁 4.9mg 锌 2.53mg 视黄醇当量 500.25ug 硫胺素 0.43mg 核黄素 0.34mg 维生素 c39.87mg

一周食谱营养素平均供给量分析

热量/Kcal	蛋白质/g	脂肪%	钙/mg	铁/mg	锌/mg	视黄醇当量/ug	维生素 B1/mg	维生素 B2/mg	维生素 C1/mg
961.06	29.85	29.16	172.68	4.72	2.45	321.72	0.47	0.26	25.4

制表人：杨虎　　营养师：　　食品安全员：